

Вильковская Ольга Дмитриевна

руководитель Центра организации и сопровождения
научных исследований

АНО ДПО «Академия «Пять призм»

г. Санкт-Петербург

Наумова Таисия Денисовна

бакалавр

ФГБОУ ВО «Российский государственный

педагогический университет им. А.И. Герцена»

г. Санкт-Петербург

DOI 10.31483/r-127599

ИЗМЕНЕНИЯ В СТРАТЕГИЯХ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГОВ ПОСЛЕ ОБУЧЕНИЯ КОУЧ-ТЕХНОЛОГИИ

***Аннотация:** в статье рассматривается, как обучение педагогов коуч-технологиям влияет на изменение их копинг-стратегий. Исследование проводилось с использованием методики Р. Лазаруса «Способы совладающего поведения, WSCQ», применённой дважды – до начала обучающей программы и по её завершении. Сравнение результатов показало положительную динамику: снизилась выраженность деструктивных форм реагирования на стресс, усилились более адаптивные стратегии. На основании этих данных авторы делают вывод о том, что обучение коуч-технологии может быть полезным инструментом для поддержки эмоционального состояния педагогов и повышения эффективности их работы в образовательной среде.*

***Ключевые слова:** коучинг, коуч-технология, коммуникация, копинг-стратегии, инклюзия, психология, педагогика.*

Введение

Современная образовательная среда предъявляет высокие требования к профессиональной деятельности педагогов, что приводит к повышенной

психозмоциональной нагрузке и стрессу. Одним из ключевых факторов профессионального благополучия педагогов является их способность эффективно справляться с вызовами образовательного процесса. В этом контексте особую значимость приобретают стратегии совладающего поведения (копинг-стратегии), позволяющие минимизировать негативное воздействие стрессовых факторов, повышать адаптационные возможности специалистов.

Тему стратегий совладающего поведения педагогов освещена в научной литературе в России: В.С. Деревянченко акцентирует внимание на важности копинг-стратегий для стрессоустойчивости человека [1]; С.В. Евецкая, Г.В. Зеленова и О.А. Алексеева исследуют варианты копинга у педагогов начального образования [2]; А.А. Киселева, М.Ю. Кузьмин и В.В. Козлов приводят результаты исследования по выявлению копинг-стратегий педагогов различного стажа и специальностей [3]; Т.В. Ледовская рассматривает копинг-стратегии педагогов в контексте роли некоторых личностных ресурсов совладания со стрессом [4]; В.А. Манина, А.В. Петракова, А.А. Куликова, Е.А. Орел и Т.Н. Канонир представили результаты эмпирического исследования, проанализировав взаимосвязь копинг-стратегий и удовлетворенности работой педагогов в условиях дистанционного преподавания [5]; А.А. Реан и Е.С. Кошелева рассматривают тему в контексте взаимодействия педагогов с агрессивными подростками [6]; К.Б. Сафонов рассматривает копинг-стратегии начинающего учителя [8]; А.Н. Хузаихметов, Р.Р. Насибуллов, И.Ф. Яруллин рассматривают тему эмоционального выгорания педагогов, работающих в инклюзивных классах и взаимосвязь копинг-стратегий с эмоциональным выгоранием [9].

Актуальность исследования обусловлена в первую очередь необходимостью поиска эффективных методов поддержки педагогов в освоении конструктивных копинг-стратегий. Одним из таких методов является коучинг, который широко применяется в различных сферах, включая образование. Освоение коуч-технологии способствует развитию гибкого мышления, осознанности, способности к саморегуляции и рефлексии, что, в свою очередь, может положительно сказаться на выборе адаптивных стратегий совладающего поведения.

Эмпирических данных, подтверждающих влияние коуч-технологии на изменение копинг-стратегий педагогов, в настоящее время недостаточно, что определяет научную и практическую значимость данного исследования. Авторы провели собственное эмпирическое исследование.

Программа исследования и методы

Цель опытно-экспериментального этапа исследования: проведение сравнительного анализа результатов диагностики копинг-стратегий педагогов до начала и после завершения обучения коуч-технологии. В рамках эксперимента осуществлялась проверка гипотезы о том, что освоение коуч-технологии способствует снижению выраженности деструктивных стратегий совладающего поведения и, напротив, усилению применения более адаптивных и конструктивных моделей.

В исследовании приняли участие педагоги, представляющие как общеобразовательные школы, так и учреждения дополнительного образования. В выборку были включены как специалисты, работающие с детьми с ограниченными возможностями здоровья, так и учителя, не имеющие подобного профессионального опыта, что позволило охватить более широкий контекст педагогической практики.

Все участники прошли программу дополнительного профессионального образования «Коучинг как вид психологической поддержки. Навыки коуча», разработанную в АНО ДПО «Академия «Пять призм» (авторы – Рыбина О.В., Мурadian Ю.Ю.). Продолжительность обучения составила 42 академических часа, курс был реализован в течение шести недель в дистанционном формате. Структура программы включала в себя теоретические блоки, практические занятия для формирования коучинговых навыков, тесты по темам, промежуточную проверку усвоения материала и итоговую аттестацию. Основное содержание было направлено на освоение базовых инструментов коуч-технологии, развитие коучингового мышления и коммуникативной гибкости.

Для эмпирической проверки эффективности обучения были использованы различные психодиагностические инструменты, но в данном обзоре ставится

гипотеза, проверка которой через сравнительный анализ результатов до и после обучения педагогов с помощью опросника Р. Лазаруса «Способы совладающего поведения, WCQ».

Описание базы респондентов

В рамках пилотного исследования были рассмотрены две категории педагогов: работающих с нормально развивающимися детьми и тех, кто осуществляет образовательную деятельность с детьми с ограниченными возможностями здоровья. В выборку были включены как учителя общеобразовательных школ, так и педагоги учреждений дополнительного образования, что позволило провести сравнение по типу образовательной организации и характеру работы с детьми. На начальном этапе в программу были включены 73 участника, однако полный цикл обучения завершили 33 педагога. Анализ, представленный в статье, основан на данных группы – 33 человека, успешно завершивших полный цикл обучения коучингу в рамках программы.

Демографические данные

Пол: 100% выборки являются женщинами.

Возраст: от 20 до 29 лет: 18,2%, от 30 до 39 лет: 27,3%, от 40 до 49 лет: 36,4%, от 50 до 59 лет: 12,1%, от 60 до 69 лет: 6,1%.

Стаж работы: от 0 до 4 лет: 15,2%, от 5 до 9 лет: 15,2%, от 10 до 14 лет: 21,2%, от 15 до 19 лет: 15,2%, от 20 до 24 года: 12,2%, от 25 до 29 лет: 15,2%, больше 30 лет: 6,1%

Тип организации: общее образование: 51,5%., дополнительное образование: 48,5%.

Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ): работаю с детьми с ОВЗ: 30,3%, не работают с детьми с ОВЗ: 69,7%.

Наличие психологического образования: да: 36,4%, нет: 63,6%.

Результаты

После завершения обучающей программы для педагогов были проанализированы изменения в предпочитаемых копинг-стратегиях по методике Р.

Лазаруса. Полученные данные позволили выделить ряд тенденций в распределении участников по уровням выраженности каждой стратегии.

Таблица 1

Сравнение копинг-стратегий до и после обучения коуч-технологии

<i>Распределение в процентах</i>			<i>Изменения в % до и после</i>
<i>Тип совладающего поведения</i>	<i>До</i>	<i>После</i>	
Конфронтация редкое	3%	3%	0%
Конфронтация умеренное	79%	85%	6%
Конфронтация выраженное	18%	12%	-6%
Дистанцирование редкое	9%	12%	3%
Дистанцирование умеренное	67%	76%	9%
Дистанцирование выраженное	24%	12%	-12%
Самоконтроль редкое	9%	15%	6%
Самоконтроль умеренное	73%	70%	-3%
Самоконтроль выраженное	18%	15%	-3%
Поиск социальной поддержки редкое	3%	0%	-3%
Поиск социальной поддержки умеренное	82%	91%	9%
Поиск социальной поддержки выраженное	15%	9%	-6%
Принятие ответственности редкое	30%	21%	-9%
Принятие ответственности умеренное	67%	64%	-3%
Принятие ответственности выраженное	3%	15%	12%
Бегство-избегание редкое	3%	3%	0%
Бегство-избегание умеренное	76%	70%	-6%
Бегство-избегание выраженное	21%	27%	6%
Планирование редкое	3%	0%	-3%
Планирование умеренное	79%	88%	9%
Планирование выраженное	18%	12%	-6%
Положительная переоценка редкое	0%	3%	3%
Положительная переоценка умеренное	64%	73%	9%
Положительная переоценка выраженное	36%	24%	-12%

Ранее авторы описали результаты исследования в части изменений эффективности коммуникации, уровня субъективного контроля, эмоционального выгорания, самоэффективности для той же выборки респондентов [7]. В данной статье сделан акцент на описании результатов по опроснику «Способы совладающего поведения».

В отношении стратегии конфронтации наблюдается снижение доли участников с выраженным уровнем выраженности (с 18% до 12%) при одновременном

увеличении числа педагогов, демонстрирующих умеренную степень использования этой стратегии (с 79% до 85%). Уровень «редкого» использования остался без изменений (3%), что может свидетельствовать о смещении акцента от деструктивного к более контролируемому реагированию на стрессовые ситуации.

Аналогичные процессы можно наблюдать и в стратегии дистанцирования: выраженное проявление этой копинг-реакции снизилось (с 24% до 12%), тогда как умеренное и редкое использование продемонстрировали рост (соответственно с 67% до 76% и с 9% до 12%). Это может интерпретироваться как переход от избегания и эмоционального отстранения к более адаптивным формам внутреннего дистанцирования.

В стратегии самоконтроля зафиксирован небольшой рост редкого уровня выраженности (с 9% до 15%) при одновременном снижении умеренного и выраженного (с 73% до 70% и с 18% до 15%). Такая динамика может указывать на частичный отход от чрезмерной сдержанности и жёсткого эмоционального контроля, однако также может свидетельствовать о снижении способности к саморегуляции в условиях стресса. У исследовательской группы имеется интерес к более глубокому изучению изменений этого копинга, так как обучение коуч-технологии предполагало повысить показатели у респондентов.

Показатели по стратегии поиска социальной поддержки продемонстрировали позитивные сдвиги: число участников, использующих данную стратегию в умеренной степени, увеличилось на 9% (с 82% до 91%), в то время как выраженное использование снизилось (с 15% до 9%), а редкий уровень вовсе не был зафиксирован (с 3% до 0%). Эти изменения могут говорить о росте способности обращаться за помощью в здоровых, сбалансированных рамках, без избыточной зависимости от других людей и запросов на решение проблем чужими силами.

Интересные изменения наблюдаются в стратегии принятия ответственности: значительный рост выраженного уровня (с 3% до 15%) при снижении редкого и умеренного (с 30% до 21% и с 67% до 64%) может свидетельствовать о росте внутренней готовности участников признавать свою роль в происходящих событиях и брать на себя ответственность за изменения. Это совпадает с

дополнительными гипотезами о том, что коуч-технология развивает в педагогах основные принципы коучинга – партнерство и фактичность, целеполагание и ответственность за свои решения и действия.

В стратегии бегства-избегания зафиксирована неблагоприятная тенденция: хотя доля участников с редким уровнем использования осталась прежней (3%), произошло небольшое, но смещение из умеренного (с 76% до 70%) в выраженное (с 21% до 27%) проявление. Это может указывать на рост пассивных форм совладания с трудностями у части испытуемых и требует дальнейшего анализа в контексте возможного сопротивления изменениям.

Результаты по стратегии планирования решения проблемы продемонстрировали усиление адаптивного паттерна: невыраженность редкого уровня использования (с 3% до 0%), рост умеренного (с 79% до 88%) и снижение выраженного (с 18% до 12%) говорят о развитии конструктивного подхода к стрессовым ситуациям без избыточного стремления к гиперконтролю за ситуацией.

Наконец, в стратегии положительной переоценки выявлен сдвиг от выраженного уровня (снижение с 36% до 24%) к умеренному (рост с 64% до 73%), а также появление небольшой группы с редким использованием стратегии (с 0% до 3%). Такая динамика может интерпретироваться как переход от чрезмерного оптимизма к более реалистичной и устойчивой форме позитивного восприятия происходящего, что может также быть связано с повышением показателя принятия ответственности.

Стоит также отметить, что статистический анализ изменений копинг-стратегий не выявил значимых связей в результатах до и после обучения педагогов. Однако это может быть следствием относительно небольшой выборки респондентов и краткосрочности обучения (6 недель). Одной из задач на будущее проекта является масштабирование программы обучения и детализирование результатов дальнейших исследований. Положительные сдвиги в адаптивных способах совладающего поведения были зафиксированы, а значит можно выстроить гипотезу о сохранении этой тенденции в будущем.



Рис. 1. Сравнение копинг-стратегий до и после обучения коуч-технологии

Заключение

Проведённое обучение педагогов коуч-технологии показало эффективность в виде позитивной динамики изменений в используемых педагогами копинг-стратегиях. Наиболее заметные сдвиги касались снижения выраженности деструктивных и малопродуктивных форм реагирования, таких как конфронтация, дистанцирование, при одновременном росте конструктивных стратегий, включая умеренную выраженность планирования, поиска социальной поддержки, положительной переоценки, высокую выраженность принятия ответственности. Особенно значимой представляется ослабление пассивных и агрессивных реакций на стресс при усилении зрелых форм саморегуляции и адаптивного поведения в социальной среде. Это может свидетельствовать о повышении уровня психологической устойчивости и профессиональной готовности педагогов к эффективному преодолению стрессогенных ситуаций в образовательной практике и в непрофессиональной сфере жизни.

Наряду с этим были зафиксированы и отдельные изменения, требующие дополнительного внимания, например, небольшой рост выраженного избегания у части участников исследования, который может интерпретироваться как временная реакция на трансформационные процессы или как проявление внутреннего сопротивления изменениям. Подобные тенденции подчеркивают необходимость

дальнейшего наблюдения и более глубокого анализа в ходе последующих этапов исследования или его масштабирования на новую выборку респондентов.

Учитывая полученные результаты, можно говорить о перспективности и эффективности предложенного обучающего формата. Проведение аналогичных программ позволит проверить устойчивость выявленных изменений, исследовать влияние таких факторов, как профессиональный стаж и тип образовательной организации, а также адаптировать содержание курса с учетом индивидуальных различий в динамике копинг-реакций. Кроме того, масштабное внедрение подобного подхода может способствовать выявлению скрытых факторов, связанных с развитием эмоционального выгорания или, напротив, с формированием устойчивости в профессиональной деятельности.

Таким образом, реализация полномасштабного проекта имеет потенциал стать не только инструментом повышения психологической компетентности педагогов, но и основой для формирования системных решений в области профессионального образования и профилактики выгорания в педагогической среде.

Список литературы

1. Деревянченко В.С. Эмоциональный интеллект как фактор преодоления профессионального стресса и выгорания педагогов / В.С. Деревянченко // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2021. – №4. – С. 57–66. – DOI: 10.24147/2410–6364.2021.4.57-66. EDN WCQBAK
2. Евецкая С.В. Исследование копинг-стратегий педагогов начального образования / С.В. Евецкая, Г.В. Зеленова, О.П. Алексеева // Наукосфера. – 2023. – №11 (1). – DOI: 10.5281/zenodo.10083592. EDN JAHWPH
3. Киселева А.А. Особенности совладающего поведения педагогов различного стажа и специальности / А.А. Киселева, М.Ю. Кузьмин, В.В. Козлов // Integration of Education. – 2020. – Т. 24. №4. – С. 641–655. – DOI: 10.15507/1991–9468.101.024.202004.641–655. EDN JPDVAP
4. Ледовская Т.В. Совладающее поведение педагога: ресурсный подход / Т.В. Ледовская // Научно-педагогическое обозрение. – 2022. – Вып. 5 (45). – С. 180–189. – DOI: 10.23951/2307-6127-2022-5-180-189. EDN LNYJAL

5. Копинг-стратегии и удовлетворенность работой у учителей в условиях дистанционного преподавания во время пандемии COVID-19 / В.А. Манина, А.В. Петракова, А.А. Куликова [и др.] // Психологическая наука и образование. – 2023. – Т. 28. №1. – С. 52–65. – DOI: 10.17759/pse.2023000001. EDN KVVVLW

6. Реан А.А. Роль копинг-стратегий и ППИ в процессе взаимодействия учителей с агрессивными подростками / А.А. Реан, Е.С. Кошелева // Psychology and Pedagogics in Official Activity. – 2021. – №3. – С. 78–86. – DOI: 10.24412/2658-638X-2021-3-78–86.

7. Рыбина О.В. Психологические эффекты обучения педагогов коуч-технологии / О.В. Рыбина, О.Д. Вильковская, Т.Д. Наумова // Коучинг и наставничество: теория и практика: материалы II Всерос. науч.-практич. конф. с междунар. участ. (Санкт-Петербург, 27–28 февр. 2025 г.) / редкол.: О.В. Рыбина [и др.]. – Чебоксары: Среда, 2025. – ISBN 978-5-907965-35-5.

8. Сафонов К.Б. Анализ возможных копинг-стратегий начинающего учителя / К.Б. Сафонов // Международный журнал медицины и психологии. – 2022. – Т. 5. №7. EDN BXEIVI

9. Хузиахметов А.Н. Эмоциональное выгорание педагогов, работающих в инклюзивных классах / А.Н. Хузиахметов, Р.Р. Насибуллов, И.Ф. Яруллин // Успехи гуманитарных наук. – 2021. – №5. – С. 35–45. – eISSN: 2618–7175. EDN OBIRXK